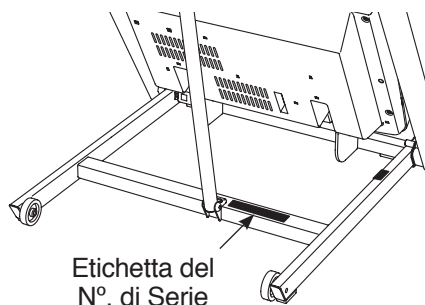


NordicTrack T 8.0

N° del Modello NETL79711.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

848 350028

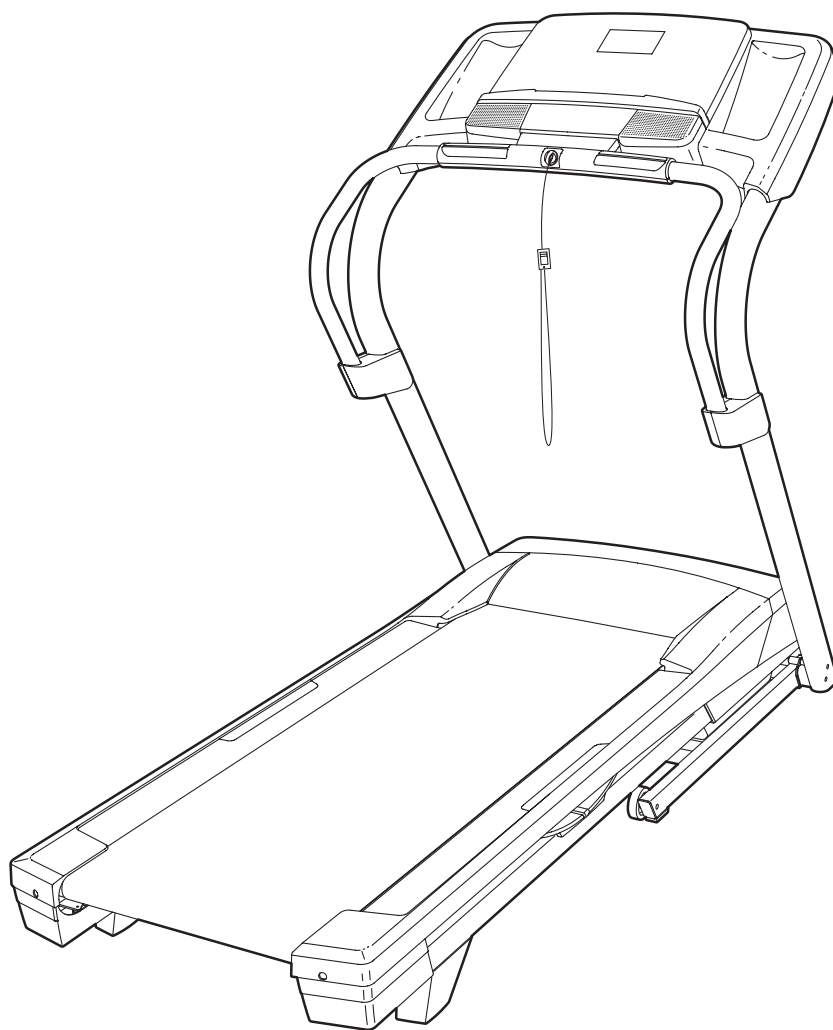
lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e
14.00–18.00 (non accessibile da
telefoni cellulari)

Fax: 0755910105

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.



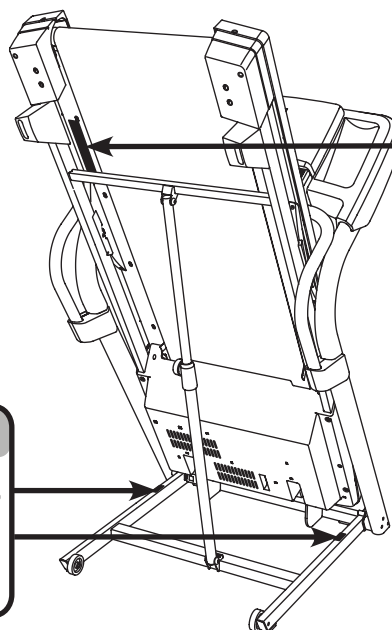
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI	13
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	22
LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	23
GUIDA AGLI ESERCIZI	26
ELENCO PEZZI	27
DISEGNO ESPLOSO.....	28
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



ATTENZIONE:

Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:

- Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.
4. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
5. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.
6. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
8. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 136 kg.
9. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
11. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 13) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
12. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. Evitare di muovere il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 23 del presente manuale.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 15).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
17. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

18. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, disinserire il cavo di alimentazione e portare l'interruttore sulla posizione spento [OFF] quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore.)
20. Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 22.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.
21. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
22. Evitare che oggetti penetrino in una delle aperture presenti sul tapis roulant.
23. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
24. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
25. Questo tapis roulant è indicato solo per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
26. Un eccessivo allenamento potrebbe provocare incidenti gravi o morte. In caso di svenimenti o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

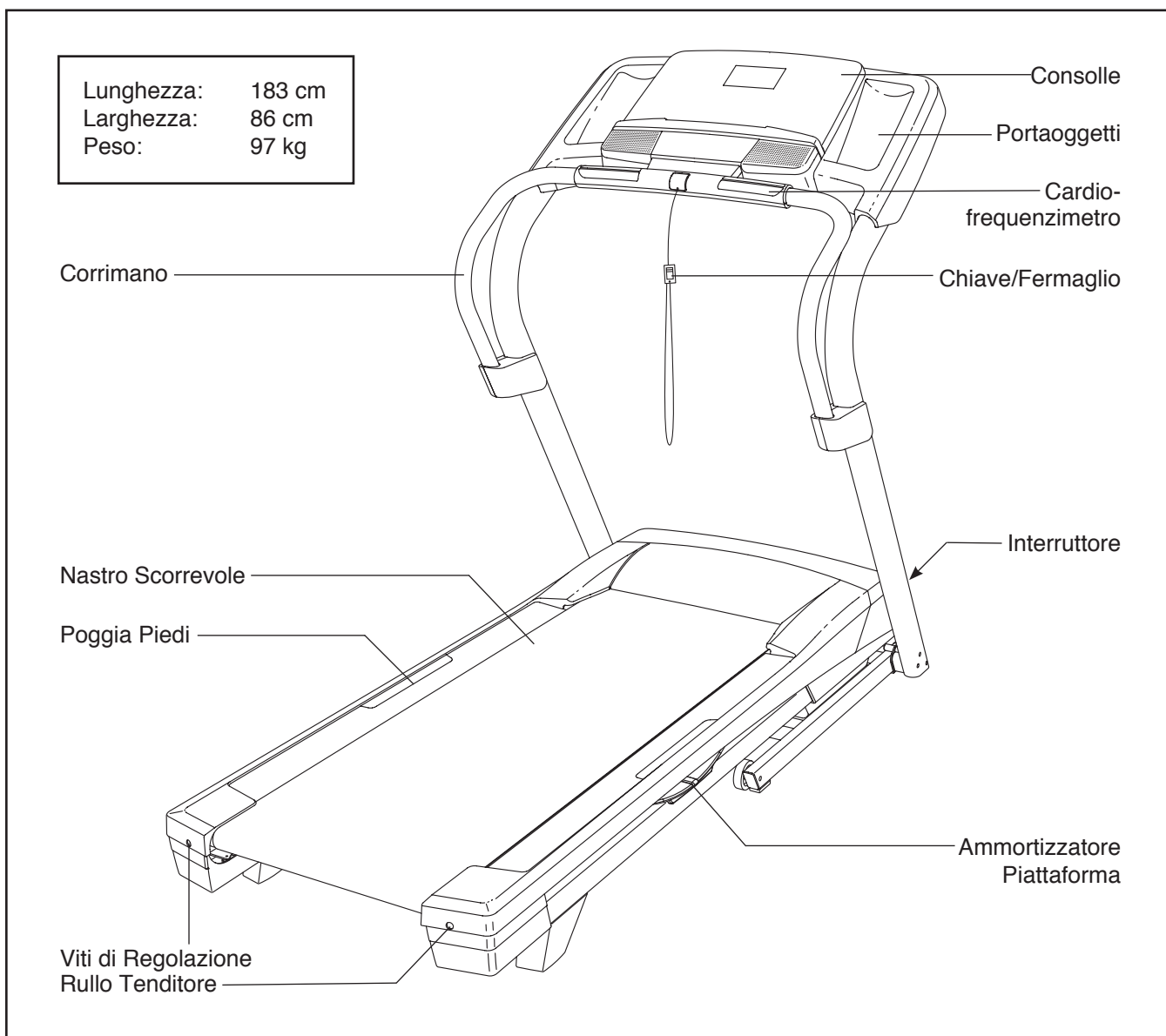
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® T8.0. Il tapis roulant T8.0 offre una vasta gamma di funzioni progettate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non è utilizzato, l'esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando la metà dello spazio necessario per altri tapis roulant.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al

contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

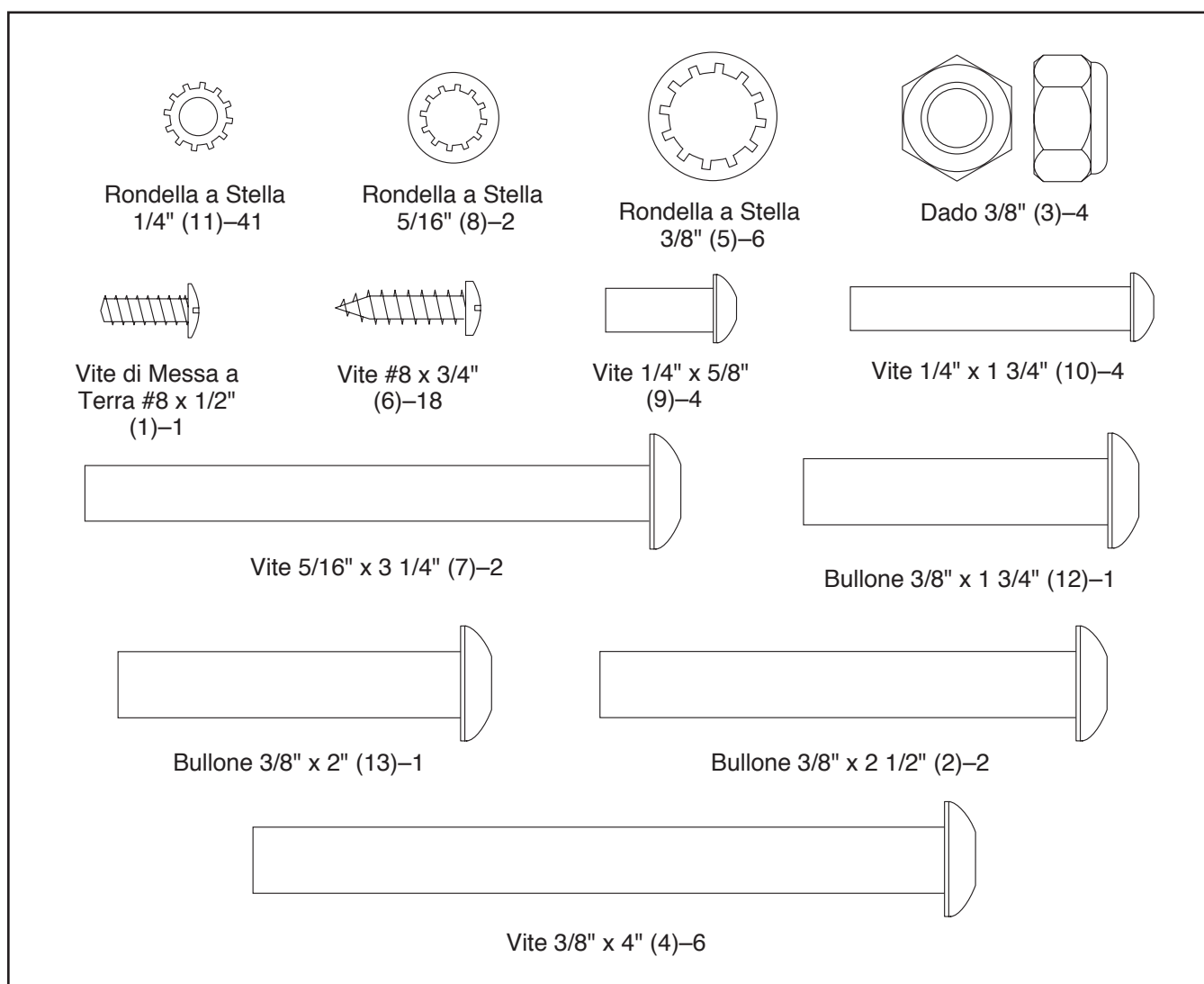


MONTAGGIO

Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone. Posizionare il tapis roulant in un luogo privo di ostacoli ed eliminare gli imballaggi. **Non gettare gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.** Nota: la parte sottostante del nastro scorrevole del tapis roulant è cosparsa di lubrificante ad alte prestazioni. Durante l'invio, una piccola quantità di lubrificante potrebbe finire sulla parte superiore del nastro scorrevole o sull'imballaggio. Ciò non deve destare preoccupazione alcuna in quanto il funzionamento del tapis roulant non viene compromesso. Se fosse presente del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, rimuoverlo semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

Il montaggio richiede l'uso della chiave esagonale in dotazione  **e di un cacciavite Phillips**  , **una chiave regolabile**  , **pinze a becchi mezzotondi**  **e forbici non in dotazione**  .

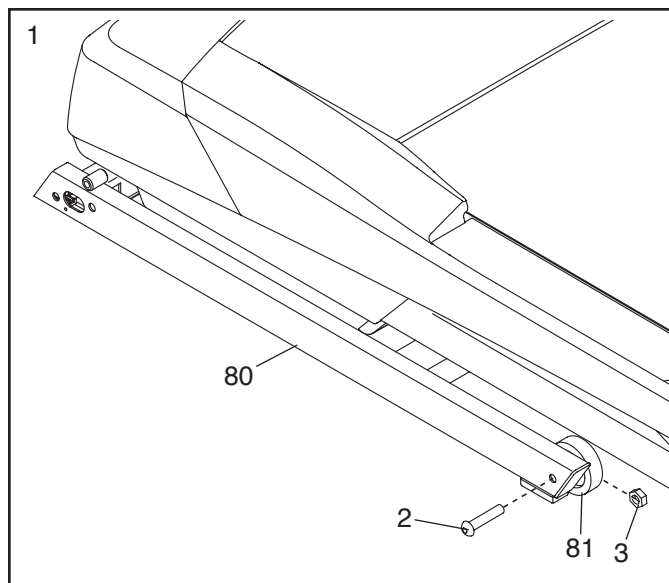
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Fissare la Ruota (81) alla Base (80) con un Bullone 3/8" x 2 1/2" (2) e un Dado 3/8" (3). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter girare liberamente.**

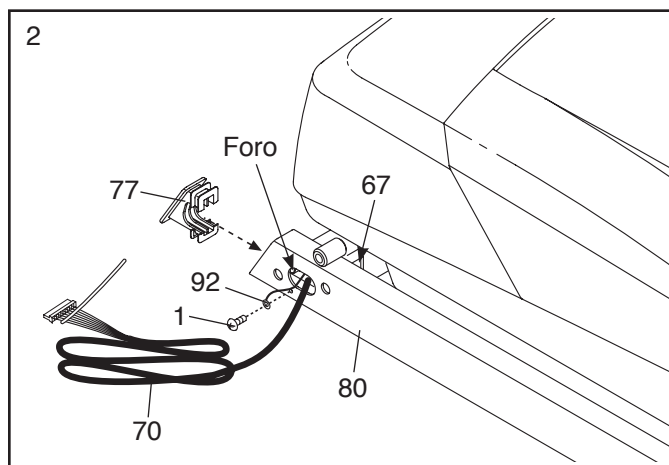
Fissare l'altra Ruota (non raffigurata) all'altro lato della Base (80) nel medesimo modo.



2. Rimuovere le fascette che bloccano il Cavo Montante (70) alla Base (80). Tirare il Cavo Montante e il Cavo Messa a Terra Base (92) dal foro indicato nella Base (80).

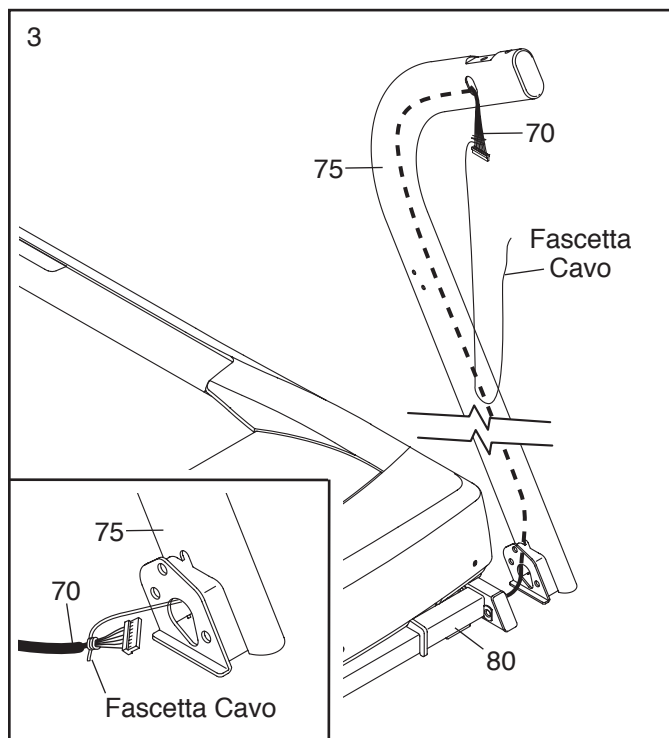
Fissare il Cavo Messa a Terra Base (92) alla Base (80) con una Vite Messa a Terra #8 x 1/2" (1).

Inserire a pressione un Cappuccio Base (77) nella Base (80). Premere il Gommino di Protezione (67) nel foro quadrato presente sulla Base.



3. Individuare il Montante Sinistro (75) che può essere contrassegnato da "Left" o "L" (L o Left indicano la sinistra; R o Right indicano la destra). Con l'aiuto di una seconda persona reggere il Montante Sinistro vicino alla Base (80).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Sinistro (75) attorno all'estremità del Cavo Montante (70). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito nel Montante Sinistro.

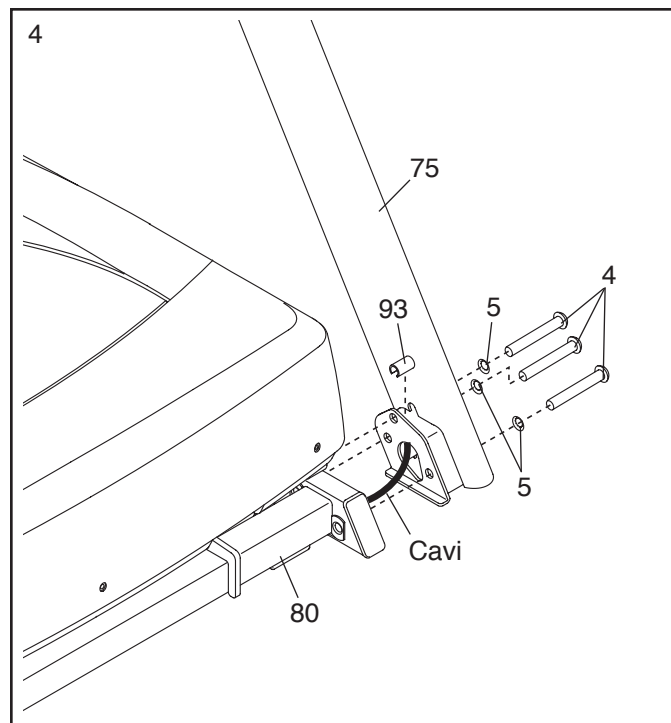


4. Reggere il Montante Sinistro (75) contro la Base (80). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire una Vite $3/8"$ x $4"$ (4) con una Rondella a Stella $3/8"$ (5) nel foro superiore del Montante Sinistro.

Inserire parzialmente la Vite $3/8"$ x $4"$ (4) nel Montante Sinistro (75). Quindi inserire un Distanziatore Vite (93) sull'estremità della Vite. Infine serrare parzialmente la Vite nella Base (80).

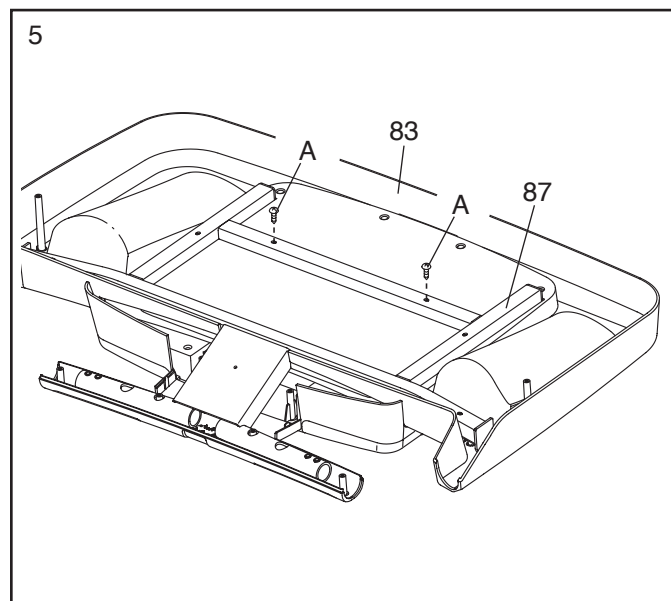
Serrare parzialmente altre due Viti $3/8"$ x $4"$ (4) con due Rondelle a Stella $3/8"$ (5) nel Montante Sinistro (75); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Fissare il Montante Destro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato destro.

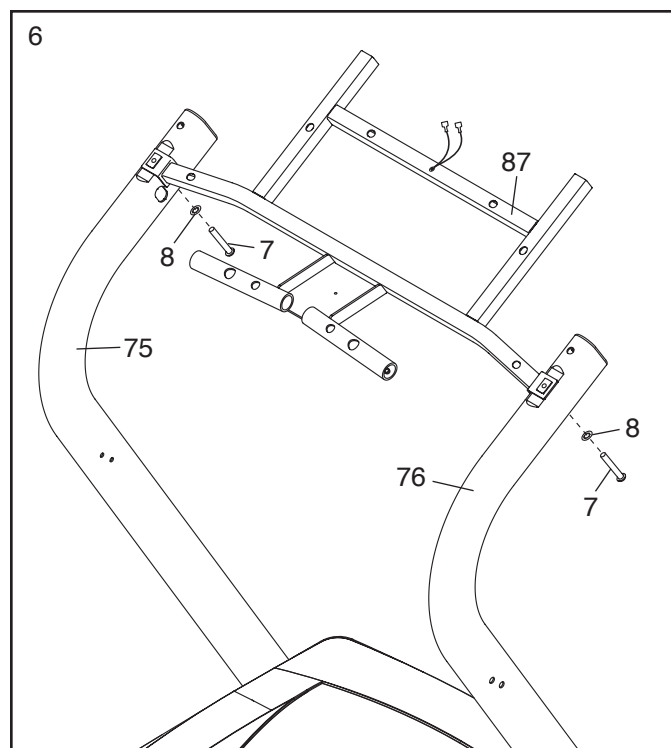


5. Appoggiare la Base Consolle (83) rivolta verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarla.

Rimuovere le due Viti (A) dal Telaio Consolle (87). Rimuovere il Telaio Consolle. Eliminare le Viti.



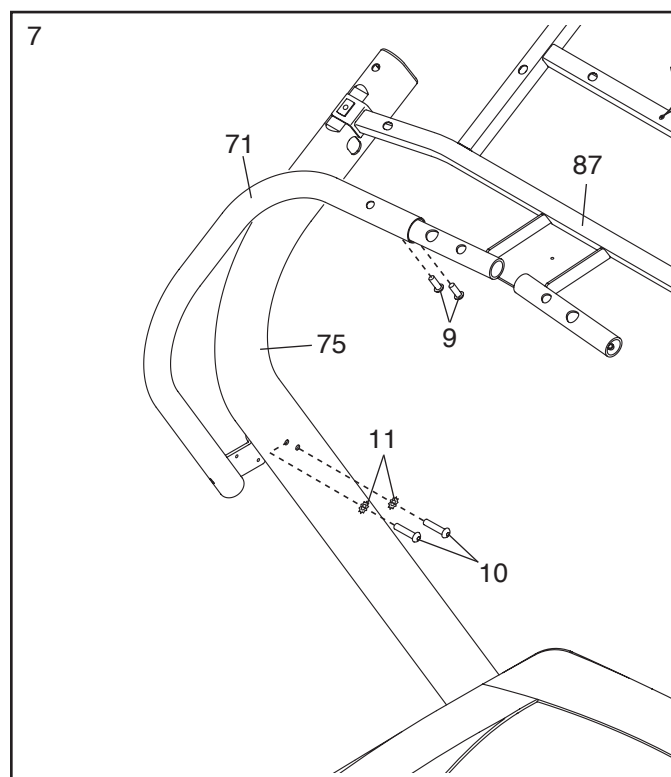
6. Fissare il Telaio Consolle (87) ai Montanti Sinistro e Destro (75, 76) con due Viti 5/16" x 3 1/4" (7) e due Rondelle a Stella 5/16" (8); **attendere prima di serrare completamente le Viti.**



7. Inserire l'estremità superiore del Manubrio Sinistro (71) nel tubo del Telaio Consolle (87). Reggere l'estremità inferiore contro il Montante Sinistro (75).

Fissare il Manubrio Sinistro (71) con due Viti 1/4" x 1 3/4" (10), due Rondelle a Stella 1/4" (11) e due Viti 1/4" x 5/8" (9) come indicato; **attendere prima di serrare le Viti.**

Montare il Corrimano Destro (non raffigurato) come illustrato in precedenza.



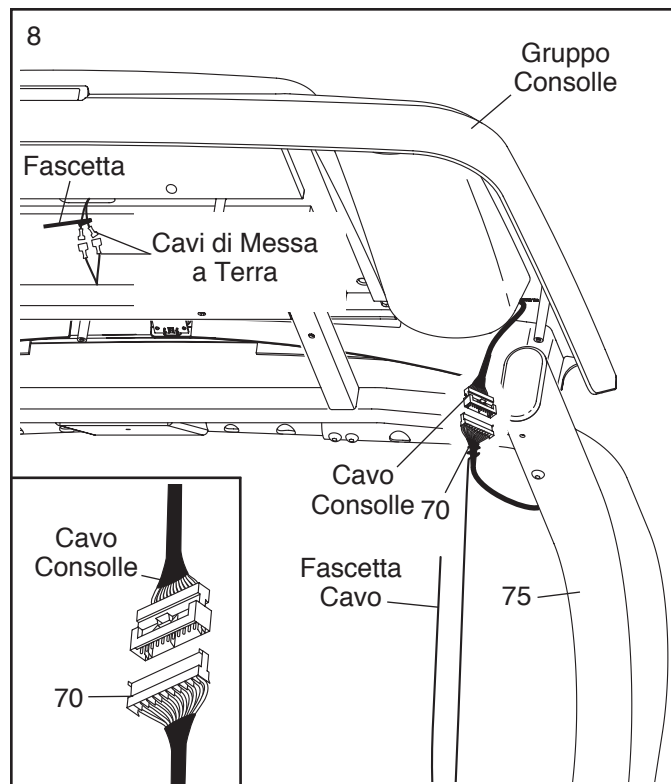
8. Individuare la fascetta nel gruppo consolle.
Utilizzare la fascetta per estrarre dal foro presente nel gruppo consolle i cavi messa a terra.

Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle vicino al Montante Sinistro (75).

Collegare il Cavo Montante (70) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**

Rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante (70).

Collegare i cavi messa a terra e rimuovere la fascetta.



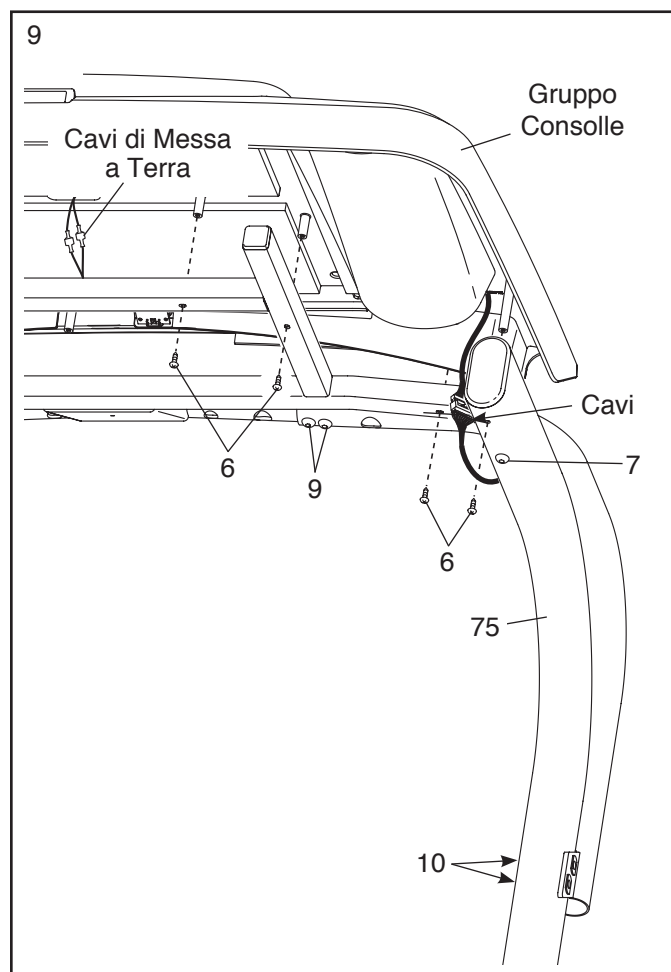
9. Inserire i cavi messa a terra nel gruppo consolle quando quest'ultimo viene posizionato sul Montante Sinistro (75) e sul Montante Destro (non raffigurato). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

Fissare il gruppo consolle con otto Viti #8 x 3/4" (6) (ne vengono raffigurate quattro); **preavvitare tutte e otto le Viti e poi serrarle definitivamente. Non serrare eccessivamente le Viti.**

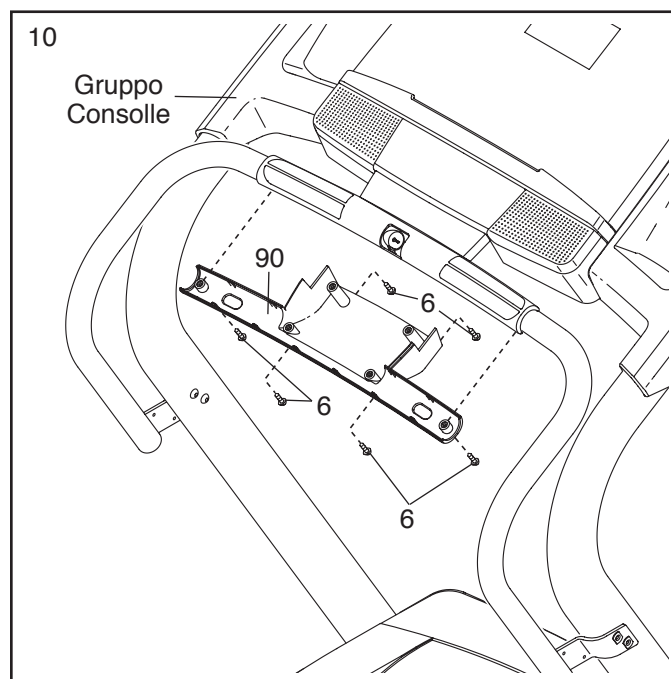
Inserire i cavi all'interno del Montante Sinistro (75).

Serrare completamente le dieci Viti (7, 9 e 10) (viene raffigurato solamente un lato).

Vedere la fase 4. Serrare completamente le sei Viti 3/8" x 4" (4).



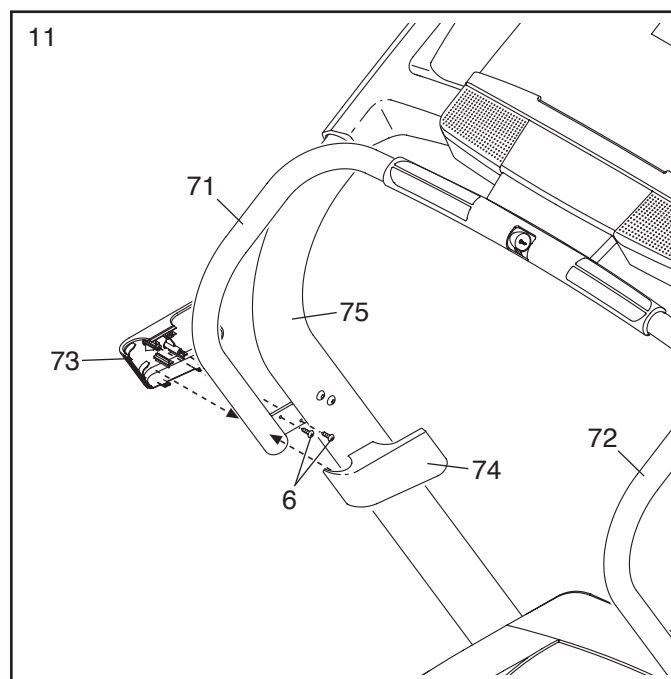
10. Fissare la Pulsazioni Inferiore Barra Cardio-frequenzimetro (90) al gruppo consolle con sei Viti #8 x 3/4" (6); **preavvitare tutte e sei le Viti e poi serrarle completamente. Non serrare eccessivamente le Viti.**



11. Montare il Copri Manubrio Sinistro (73) all'estremità inferiore del Manubrio Sinistro (71) con due Viti #8 x 3/4" (6). **Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**

Inserire premendoli insieme il Copri Manubrio Sinistro (73) e il Copri Manubrio Destro (74) attorno al Manubrio Sinistro (71) e a Montante Sinistro (75).

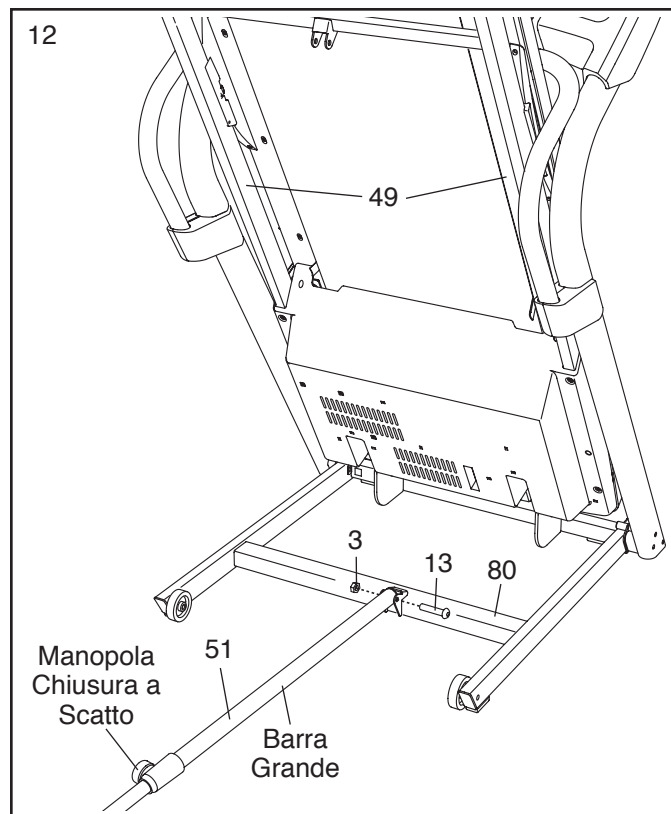
Fissare gli altri Coperchi (non raffigurati) attorno al Manubrio Destro (72) come descritto precedentemente.



12. Sollevare il Telaio (49) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 13.**

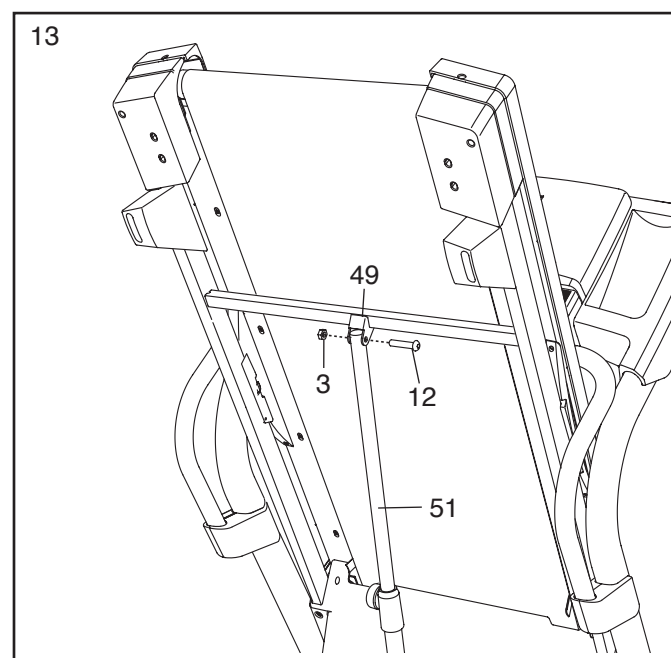
Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto siano orientate nel modo indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla Base (80) con un Bullone 3/8" x 2" (13) e un Dado 3/8" (3).



13. Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) al Telaio (49) con un Bullone 3/8" x 1 3/4" (12) e un Dado 3/8" (3).

Aprire il Telaio (49) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 22).



14. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; la chiave esagonale viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 24 e 25).

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

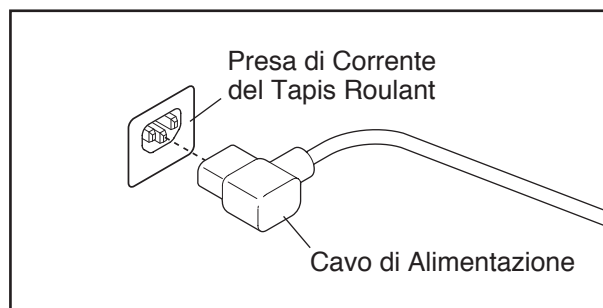
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**

⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un'opportuna presa a parete da un elettricista qualificato.

Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del tapis roulant.



2. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.

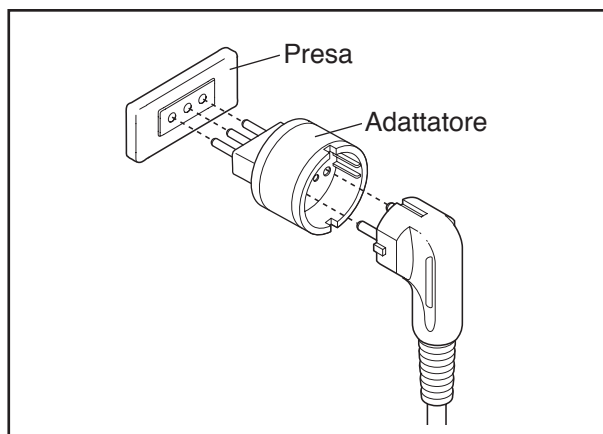
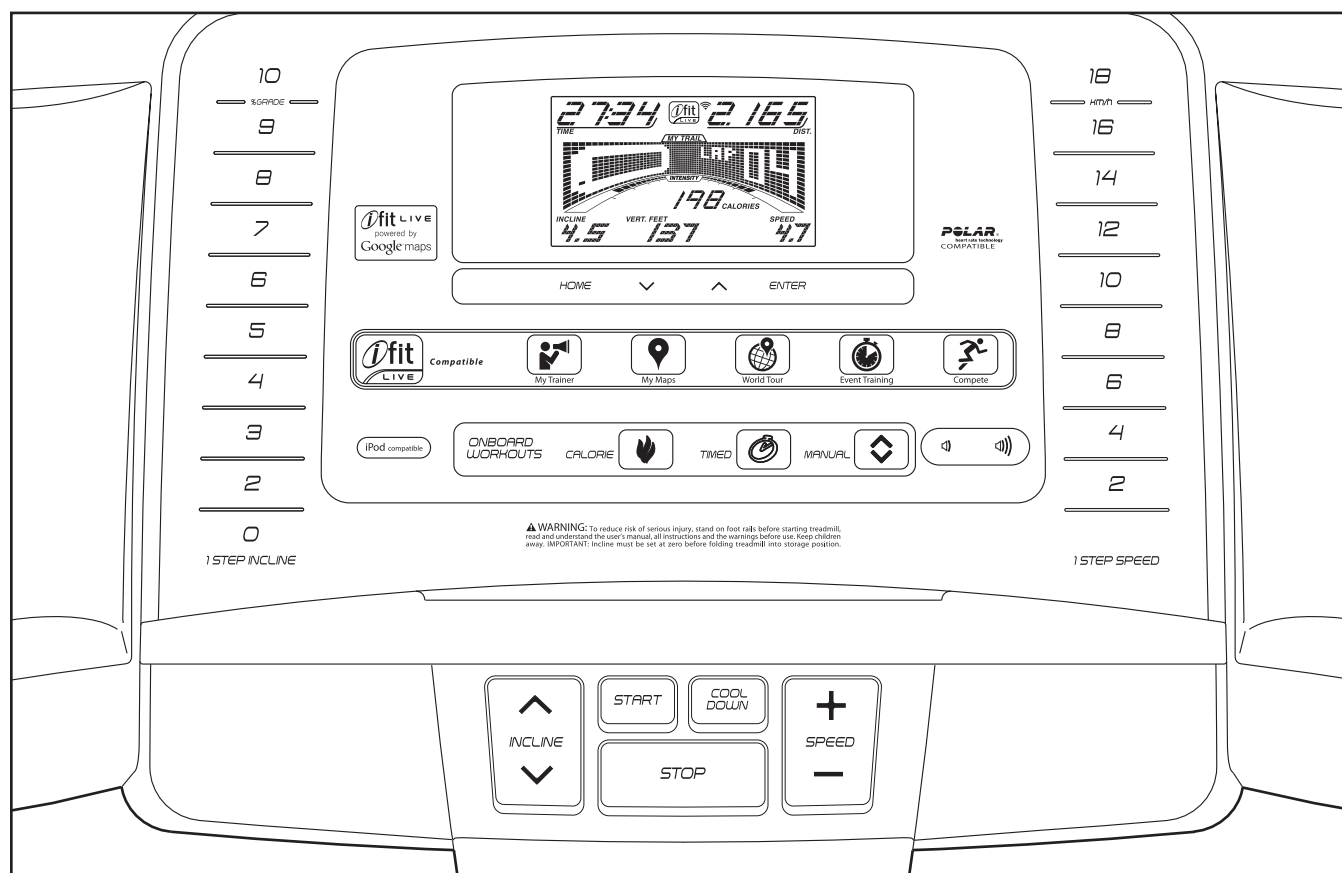


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Individuare le avvertenze in Inglese sulla console. Le stesse avvertenze in altre lingue si trovano nel foglio etichette incluso. Applicare l'etichetta di avvertenza in Italiano sulla console.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La console del tapis roulant offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. In modalità manuale, è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la console mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro.

La console offre inoltre sedici allenamenti predefiniti (otto per bruciare le calorie e otto a tempo predefinito). Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

La console presenta inoltre una modalità iFit Live che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless tramite un modulo opzionale iFit Live. Con la modalità iFit Live è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, verificare i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri corridori e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

Durante l'allenamento l'impianto stereo della console consente di ascoltare la musica o gli audio libri preferiti.

Per l'accensione, vedere pagina 15. Per usare la modalità manuale, vedere pagina 15. Per usare la modalità defaticamento, vedere pagina 17. Per usare un allenamento predefinito, vedere pagina 18. Per usare un allenamento iFit Live, vedere pagina 19. Per usare lo stereo, vedere pagina 20. Per acquistare il cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 20. Per usare la modalità informazioni, vedere pagina 21.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle siano presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 25).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

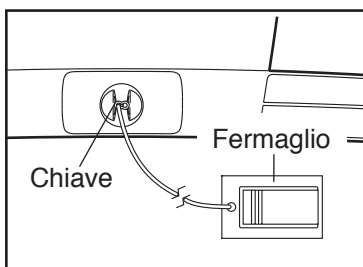
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, il display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 13). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione di ripristino.



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio agganciato alla chiave e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo alcuni istanti, il display si illuminerà. **IMPORTANTE:** in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.



Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21. Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questo manuale fanno riferimento ai chilometri.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezionare la modalità manuale.

Qualora la modalità manuale non sia selezionata, premere il pulsante Manuale [MANUAL] sulla consolle.

3. Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante di aumento Velocità [SPEED] oppure uno dei pulsanti numerati a Scelta Rapida Velocità [QUICK SPEED].

Qualora venga premuto il tasto Avvio o il tasto di aumento Velocità, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Durante l'allenamento, modificare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento o diminuzione Velocità. Ogni volta che si preme uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità cambierà di 0,1 Km/H; mantenendo premuto il pulsante, la velocità verrà modificata in incrementi di 0,5 Km/H. Nota: dopo aver premuto il pulsante, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

Premendo uno dei pulsanti numerati a Scelta Rapida Velocità, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento Velocità.

4. Modifica dell'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti a Scelta Rapida Inclinazione [QUICK INCLINE] numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

5. Seguire la progressione sui display.

Quando si cammina o si corre sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Il tempo [TIME] trascorso
- La distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo
- La barra intensità [INTENSITY] allenamento
- La quantità approssimativa di calorie [CALORIES] bruciate
- Il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant
- Il numero di metri in salita [VERT. FEET] percorsi
- La velocità [SPEED] del nastro scorrevole
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6 a pagina 17)
- La matrice

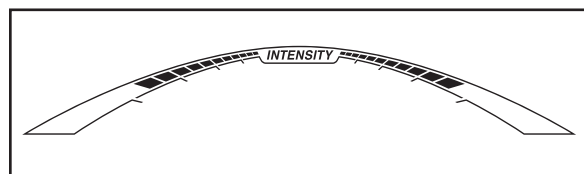
La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante di aumento e diminuzione accanto al pulsante Invio [ENTER] fino a quando si visualizza la scheda desiderata.

La scheda Inclinazione visualizzerà un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento. Al

termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento. La scheda Velocità [SPEED] visualizzerà un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento. La scheda La Mia Pista [MY TRAIL] visualizzerà una pista che rappresenta i 400 m. Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà l'avanzamento. La scheda La Mia Pista visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

La scheda Calorie [CALORIE] visualizzerà il numero approssimativo di calorie bruciate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie bruciate durante tale segmento. Nota: quando si seleziona la scheda Calorie, il display calorie visualizzerà la quantità approssimativa di calorie bruciate ogni ora.

Mentre ci si allena, la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.



Premere il pulsante Home [HOME] per ritornare al menù di default (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21 per impostare il menù di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Quando un modulo iFit Live wireless è collegato, il simbolo wireless nella parte alta del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.



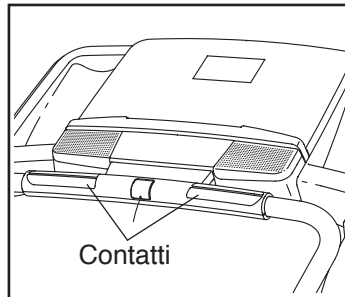
Per resettare i display premere il pulsante di Arresto, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa.

Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere a pagina 20.

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo della barra pulsazioni. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggia piedi** e impugnare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani rivolto verso i contatti metallici per circa dieci secondi; **non muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni nel display calorie si visualizzerà un cuore che lampeggerà in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e poi si visualizzerà il valore della frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

7. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello minimo. L'inclinazione deve essere al livello minimo altrimenti quando il tapis roulant viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant, portare l'interruttore in posizione spenta [OFF] e disinserire il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant.**

MODALITÀ DEFATICAMENTO

Per selezionare la modalità defaticamento, premere il pulsante Defaticamento [COOL DOWN]. Quindi premere il pulsante Avvio [START]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 4,0 Km/h. Dopo alcuni minuti il nastro scorrevole rallenterà e si arresterà.

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 15.

2. Selezione di un allenamento predefinito

Per selezionare un allenamento predefinito, premere il pulsante Calorie [CALORIES], il pulsante Tempo Predefinito [TIMED] ripetutamente fino a quando l'allenamento desiderato appare sul display.

Selezionando un allenamento predefinito il display visualizzerà la durata, la distanza, il nome, la velocità e l'inclinazione massima impostabili dell'allenamento. Inoltre nella matrice si visualizzerà un profilo delle velocità impostate per l'allenamento. Selezionando un allenamento brucia calorie, nel nome dell'allenamento comparirà la quantità approssimativa di calorie che si bruceranno.

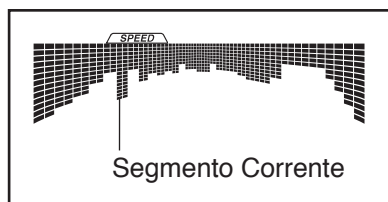
3. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante di aumento Velocità [SPEED] per iniziare l'allenamento. Appena premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: è possibile programmare la medesima velocità e/o inclinazione per più segmenti successivi.

Durante l'allenamento, i profili sulle schede velocità e inclinazione visualizzeranno i progressi

dell'utente. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità o l'inclinazione impostata per il segmento corrente. Alla fine di ogni segmento verrà emessa una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Se per il



segmento successivo è stata programmata una velocità e/o inclinazione diversa, il tapis roulant regolerà automaticamente le nuove impostazioni.

L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà l'ultimo segmento del profilo nel display e si concluderà l'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal tasso metabolico dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.

Qualora in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile modificarle manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione [INCLINE]. **Tuttavia, all'inizio del segmento di allenamento successivo, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per il segmento successivo.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 Km/H. All'inizio del segmento successivo del programma di allenamento, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per il segmento successivo.

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 16. Il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 17.

6. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT LIVE

Nota: per utilizzare un allenamento iFit Live è necessario disporre del modulo opzionale iFit Live. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.** L'utente deve disporre di un PC con porta USB e connessione a Internet. È inoltre necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste). L'utente deve essere iscritto al sito iFit.com.

1. Inserire la chiave nella console.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 15.

2. Inserire il modulo iFit Live nella console.

Per inserire il modulo iFit Live, attenersi alle istruzioni fornite unitamente al modulo iFit Live.

IMPORTANTE: per rispettare i limiti stabiliti in merito all'esposizione all'energia a radiofrequenza, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit Live devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati a qualsiasi altra antenna o trasmettitore.

3. Selezionare un utente.

Qualora sia registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit Live. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'utente.

4. Selezione di un allenamento iFit Live.

Per selezionare un allenamento iFit Live premere uno dei cinque pulsanti iFit Live [IFIT LIVE]. Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su www.iFit.com.

Premere il pulsante iFit Live per scaricare l'allenamento successivo presente nella lista personale. Premere il pulsante il Mio Allenatore [MY TRAINER], il pulsante le Mie Mappe [MY MAPS], il pulsante Giro del Mondo [WORLD TOUR] o il pulsante Allenamento Gara [EVENT TRAINING] per scaricare l'allenamento successivo di questo tipo nella lista personale. Premere il pulsante Competizione [COMPETE] per gareggiare in un corsa programmata in precedenza. **Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit Live consultare il sito www.iFit.com.**

Quando si seleziona un allenamento iFit Live, il display visualizzerà la durata dell'allenamento, la distanza percorsa camminando o correndo e il numero approssimativo di calorie che si bruceranno. Il display può anche visualizzare il nome dell'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

Nota: tutti i pulsanti iFit Live possono anche far partire due allenamenti demo. Per utilizzare gli allenamenti demo, rimuovere il modulo iFit Live dalla console e premere uno dei pulsanti iFit Live.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 18.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione audio per il proprio personal trainer (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21).

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante di aumento Velocità [SPEED]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità impostata per il primo segmento dell'allenamento. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

La scheda la Mia Pista [MY TRAIL] visualizzerà una mappa della pista che si sta percorrendo camminando o correndo o visualizzerà una pista e il numero di giri fatti.

Durante un allenamento competizione, la scheda Competizione [COMPETITION] visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara l'utente è arrivato. Le altre linee mostreranno i quattro maggiori avversari. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

7. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 17.

8. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento iFit Live, visitare il sito Web www.iFit.com.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dagli altoparlanti dell'impianto stereo della consolle, è necessario collegare il lettore MP3, il lettore CD o altro lettore audio personale alla consolle mediante la presa MP3.

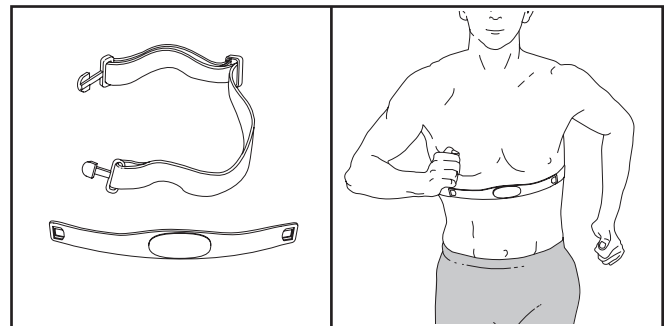
Per utilizzare la presa MP3 localizzare il cavo audio e inserirlo nella presa MP3. Quindi inserire il cavo audio nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

Quindi premere il pulsante di riproduzione sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante di aumento e diminuzione Volume sulla consolle.

Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti, posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, consentendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro, consultare la copertina del presente manuale.**



MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e consente di personalizzare le impostazioni della consolle.

Per selezionare la modalità informazioni, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante di Arresto. Selezionando la modalità informazioni si visualizzeranno le seguenti informazioni:

Il display Tempo [TIME] mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

Il display Distanza [DISTANCE] mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il nastro scorrevole ha effettuato.

Il display inferiore visualizzerà lo stato di un modulo iFit Live. Se il modulo iFit Live wireless è collegato, il display visualizzerà la seguente dicitura *WIFI MODULE* (modulo wifi). Se è collegato un modulo USB, il display visualizzerà la seguente dicitura *USB/SD MODULE* (modulo usb/sd). Se non è stato collegato alcun modulo, il display visualizzerà la seguente dicitura *NO IFIT MODULE* (nessun modulo ifit).

Quando la modalità informazioni è selezionata, la matrice visualizzerà varie schermate opzionali. Premere il pulsante di diminuzione vicino al pulsante Invio [ENTER] per selezionare ognuna delle schermate seguenti:

1. **UNITS:** per modificare l'unità di misura, premere il pulsante Invio. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare *ENGLISH* (inglese). Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare *METRIC* (metrico).
2. **DEMO:** la consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce il cavo di alimentazione; spostare l'interruttore principale in posizione di ripristino [reset] e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, se si toglie la chiave, il display resterà acceso, anche se i pulsanti non funzioneranno. Se è attivata la modalità demo, nella matrice si visualizzerà la parola *ON* (acceso). Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Invio.

3. **CONTRAST LVL:** premere i pulsanti di aumento/diminuzione Inclinazione [INCLINE] per regolare il livello di contrasto del display.

Se un modulo è collegato, è possibile selezionare anche le seguenti schermate:

4. **TRAINER VOICE:** per attivare/disattivare la voce del personal trainer, premere il pulsante Invio.

Qualora sia stato collegato un modulo iFit Live, è possibile selezionare anche le seguenti schermate:

5. **DEFAULT MENU:** il menù di default comparirà quando si inserisce la chiave nella consolle o quando si preme il pulsante Home [HOME]. Premere il pulsante Invio ripetutamente per selezionare la schermata principale manuale o la schermata iFit Live come menù di default.
6. **CHECK WIFI STATUS:** premere il pulsante Invio per controllare lo stato del modulo iFit Live. Nel display inferiore verranno visualizzati il numero di versione del software, l'SSID di rete, il tipo di crittografia di rete, la potenza del segnale wireless, l'indirizzo IP del modulo, il numero di utenti registrati e i loro nomi, i risultati della ricerca DNS e lo stato del server iFit Live.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** per inviare e ricevere allenamenti, schede di allenamenti e aggiornamenti premere il pulsante Invio. Una volta terminata la procedura, sul display si visualizzerà la dicitura *TRANSFERS DONE* (trasferimento eseguito).

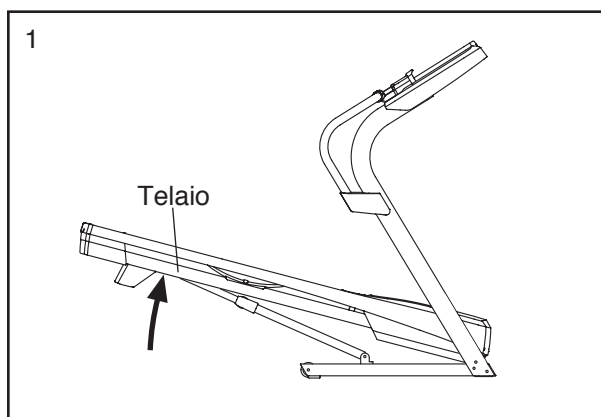
Per uscire dalla modalità informazioni, rimuovere la chiave dalla consolle.

PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

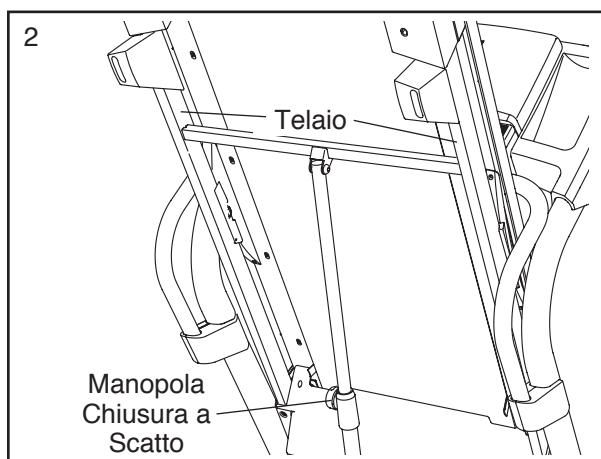
PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione più bassa prima di chiuderlo. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica. Piegarle le gambe e mantenere la schiena dritta.



2. Sollevare il telaio fino a quando la manopola di chiusura a scatto non si blocca nella posizione di immagazzinaggio. **ATTENZIONE:** verificare che la manopola di chiusura a scatto si blocchi.

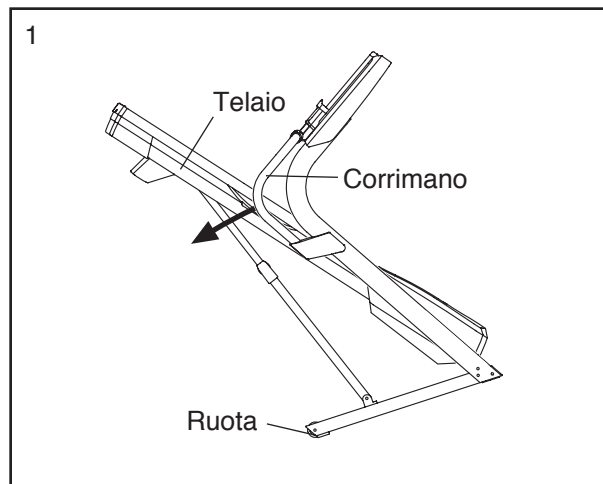


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la manopola di chiusura a scatto sia fissata in posizione di immagazzinaggio. Lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone.

1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



2. Tirare a sé il corrimano fino a fare scorrere il tapis roulant sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non spostare il tapis roulant senza averlo richiuso, non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.
3. Appoggiare un piede contro la ruota e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

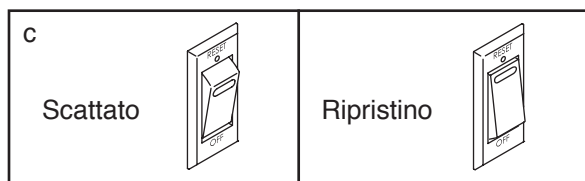
1. **Vedere il disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra. **IMPORTANTE:** non ruotare la manopola di chiusura a scatto. Se necessario, spingere leggermente il telaio in avanti. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.
2. **Vedere il disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio di metallo saldamente con entrambe le mani e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica e non lasciare cadere il telaio. Piegarle le gambe e mantenere la schiena dritta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Se occorressero ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 13). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge come indicato, l'interruttore è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremerlo.
- Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, scollegarlo e attendere cinque minuti prima di ricollegarlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant continua a non funzionare, vedere la copertina del presente manuale.

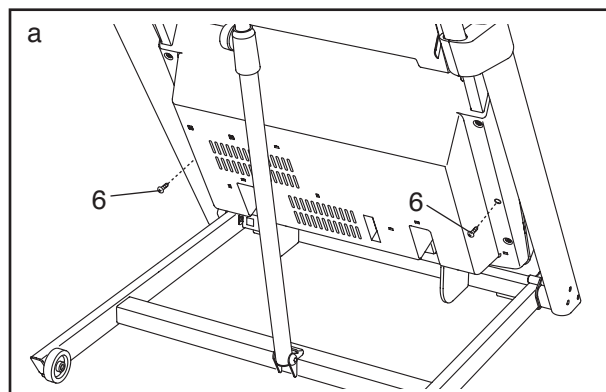
SINTOMO: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

- La consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21 per spegnere la modalità demo.

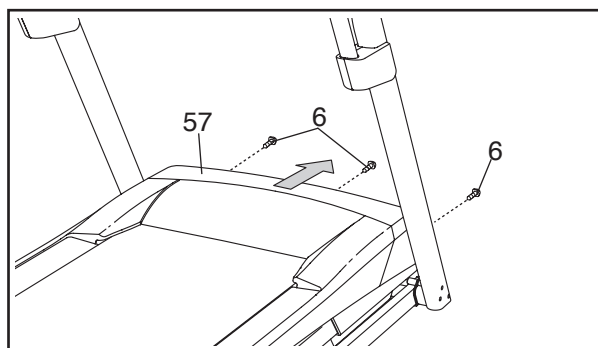
SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 22).

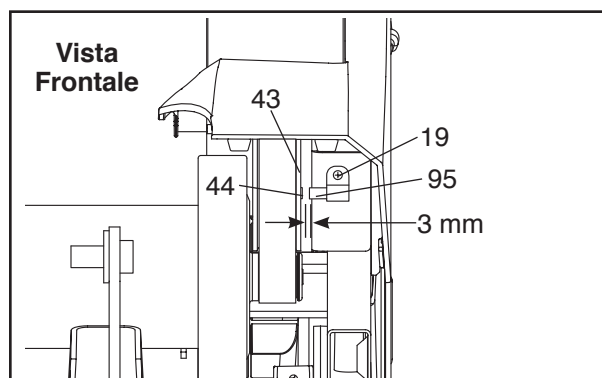
Rimuovere quindi le due Viti #8 x 3/4" (6).



Aprire il tapis roulant (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 22). Rimuovere quindi le tre Viti #8 x 3/4" (6). Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (57).



Individuare il Commutatore (95) e il Magnete (44) sul lato sinistro della Puleggia (43). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (19), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare quindi la Calotta Motore (non raffigurata) con le cinque Viti #8 x 3/4" (non raffigurate) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



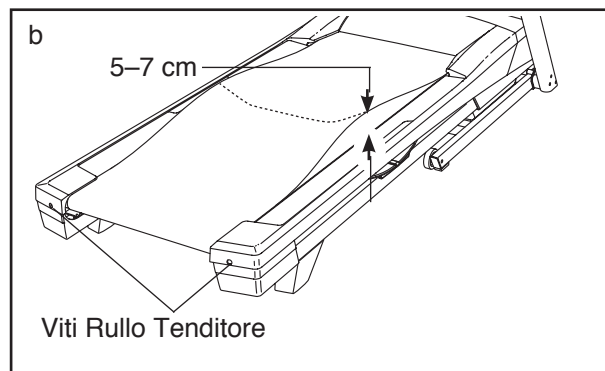
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- Tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] e il pulsante di aumento Velocità [SPEED], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare entrambe i pulsanti. Premere il pulsante Arresto, quindi il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione [INCLINE]. Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione calibrerà il sistema di inclinazione. Se il sistema di inclinazione non si calibra, premere il pulsante Arresto e

poi premere nuovamente il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione. Una volta che il sistema d'inclinazione si calibra, rimuovere la chiave dalla consolle.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

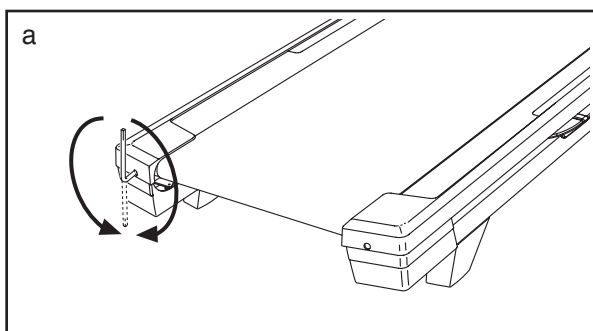
- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



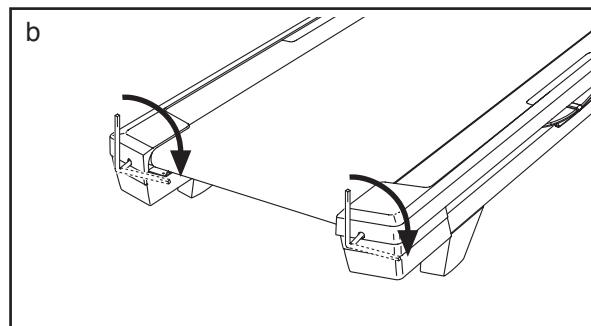
- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.** Se si sospetta che il nastro scorrevole necessiti di ulteriore lubrificante, consultare la copertina del presente manuale.
- Qualora il tapis roulant continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

SINTOMO: il nastro scorrevole è scenterato o slitta quando viene utilizzato

- a. **Qualora il nastro scorrevole sia scenterato**, rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. **Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra**, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



- b. **Qualora il nastro scorrevole slitti durante l'uso**, rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



SINTOMO: nel display della consolle compaiono delle righe

- a. Qualora sul display della consolle vengano visualizzate delle linee, vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21 e regolare il livello di contrasto del display.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠️ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento." Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima al numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella Zona di Allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ELENCO PEZZI

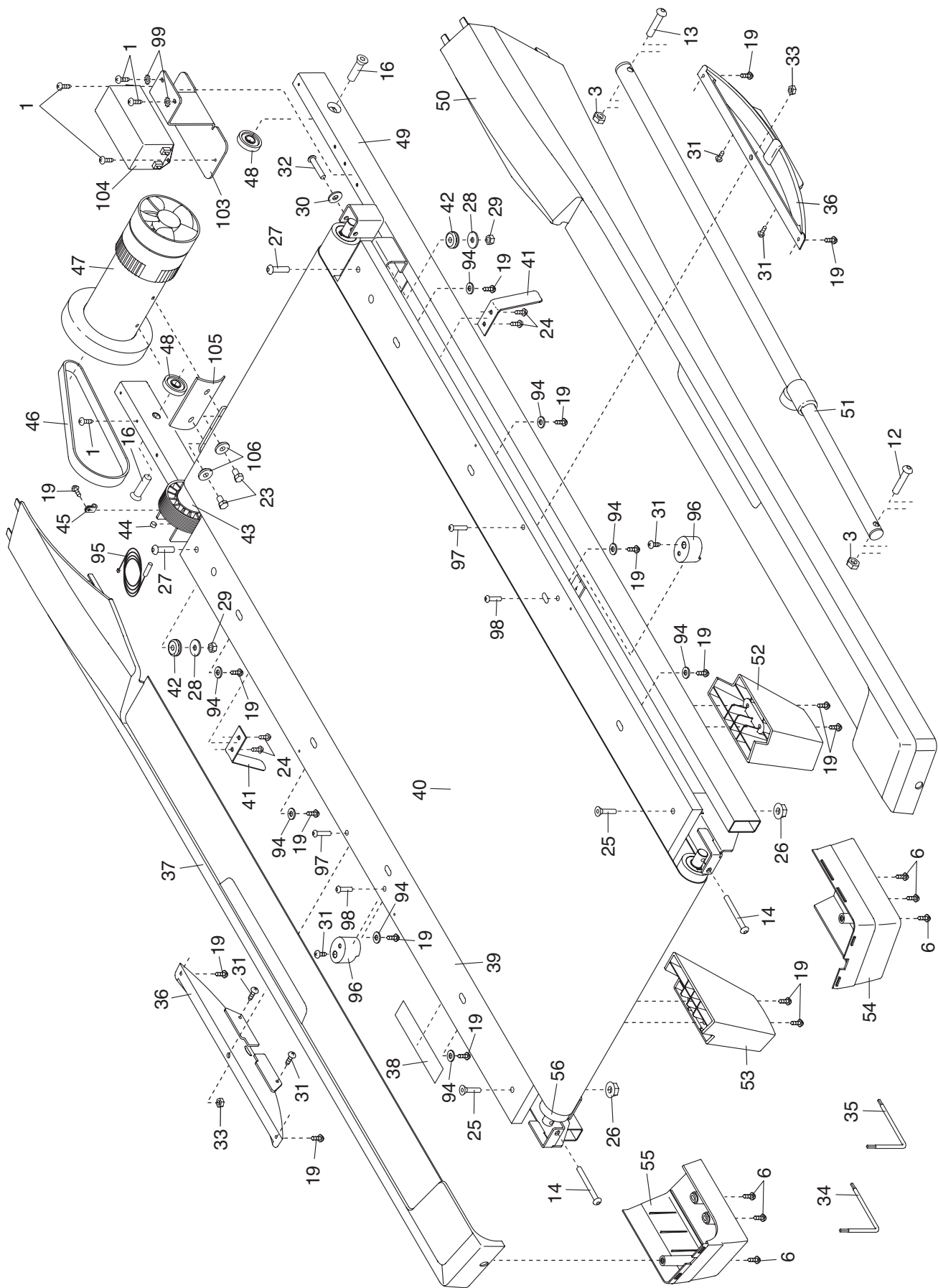
N° del Modello NETL79711.0 R0711A

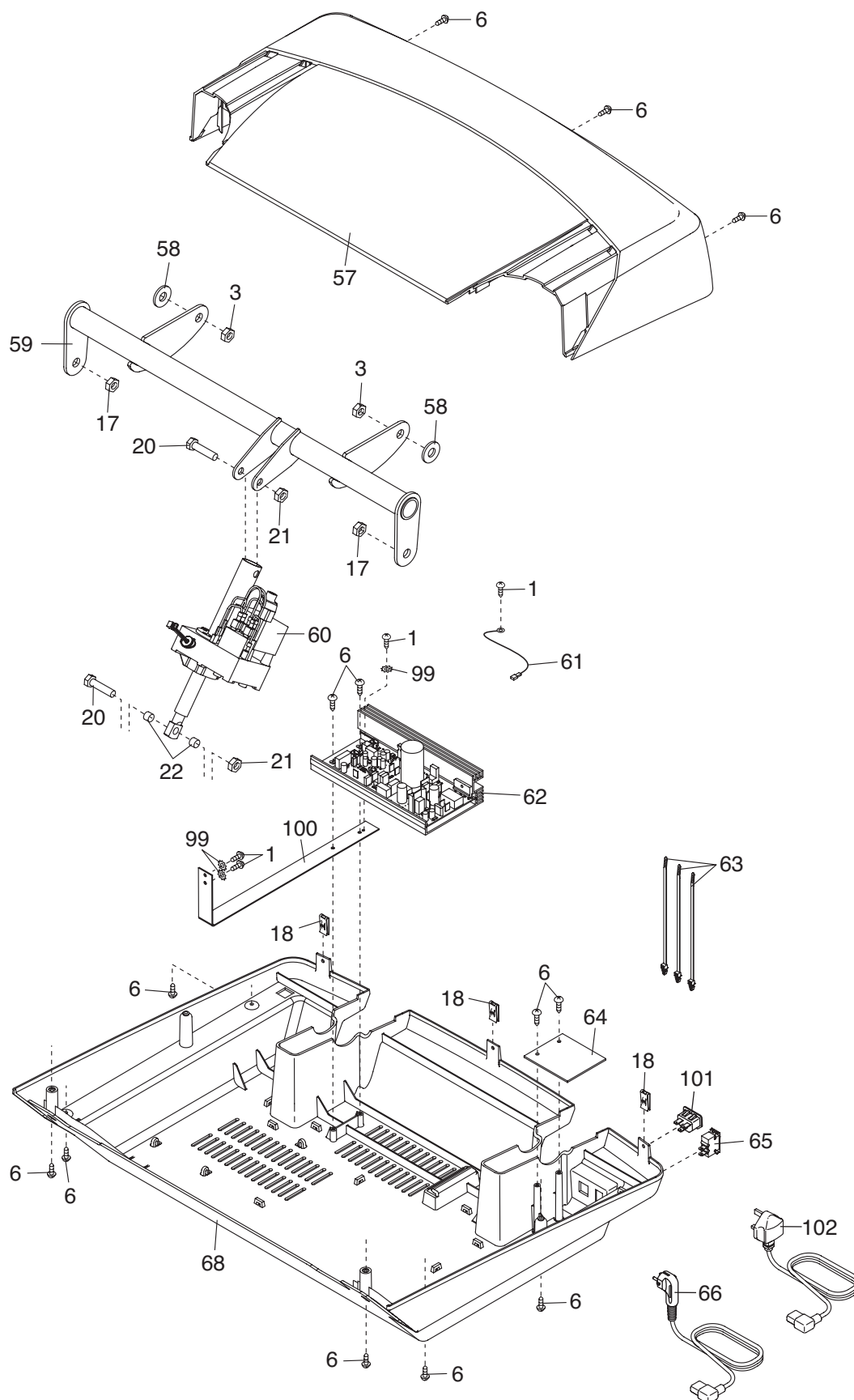
N°	Qtà.	Descrizione			
1	11	Vite di Messa a Terra #8 x 1/2"	55	1	Cappuccio Appoggia Piedi Sinistro
2	2	Bullone 3/8" x 2 1/2"	56	1	Rullo Tenditore
3	6	Dado 3/8"	57	1	Calotta Motore
4	6	Vite 3/8" x 4"	58	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
5	6	Rondella a Stella 3/8"	59	1	Telaio Inclinazione
6	43	Vite #8 x 3/4"	60	1	Motore Inclinazione
7	2	Vite 5/16" x 3 1/4"	61	1	Cavo Messa a Terra Dispositivo di Controllo
8	2	Rondella a Stella 5/16"	62	1	Unità di Controllo
9	4	Vite 1/4" x 5/8"	63	3	Fascetta Cavo
10	4	Vite 1/4" x 1 3/4"	64	1	Piastra Pannello Bombato
11	4	Rondella a Stella 1/4"	65	1	Interruttore
12	1	Bullone 3/8" x 1 3/4"	66	1	Cavo di Alimentazione
13	1	Bullone 3/8" x 2"	67	1	Gommino di Protezione
14	2	Vite 1/4" x 2 1/2"	68	1	Pannello Bombato
15	2	Bullone 3/8" x 1 3/8"	69	2	Cappuccio Montante
16	2	Bullone 1/2" x 2 1/4"	70	1	Cavo Montante
17	2	Dado 1/2"	71	1	Manubrio Sinistro
18	3	Fermaglio Calotta	72	1	Manubrio Destro
19	25	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	73	2	Copri Manubrio Sinistro
20	2	Bullone 3/8" x 1 1/2"	74	2	Copri Manubrio Destro
21	2	Controdado 3/8"	75	1	Montante Sinistro
22	2	Distanziatore Motore Inclinazione	76	1	Montante Destro
23	2	Vite 1/4" x 3/8"	77	4	Cappuccio Base
24	4	Vite Guida Nastro	78	2	Etichetta d'Attenzione
25	2	Bullone 5/16" x 1 1/4"	79	4	Gommino Base
26	2	Dado a Flangia 5/16"	80	1	Base
27	2	Bullone 5/16" x 1 3/4"	81	2	Ruota
28	2	Rondella 5/16"	82	1	Chiave/Fermaglio
29	2	Dado 5/16"	83	1	Base Consolle
30	1	Rondella Piatta 1/4"	84	1	Vano Modulo
31	11	Vite #8 x 1/2"	85	1	Cavo Audio
32	1	Vite 1/4" x 1 3/4"	86	1	Consolle
33	2	Dado M6	87	1	Telaio Consolle
34	1	Chiave Esagonale	88	2	Cappuccio Telaio Consolle
35	1	Chiave Esagonale 5/32"	89	2	Cavo di Messa a Terra Consolle
36	2	Ammortizzatore Piattaforma	90	1	Barra Pulsazioni Inferiore
37	1	Poggia Piedi Sinistro	91	2	Fascetta Cavo Consolle
38	1	Etichetta d'Avvertenza Chiusura a Scatto	92	1	Cavo di Messa a Terra Base
39	1	Piattaforma Scorrevole	93	2	Distanziatore Vite
40	1	Nastro Scorrevole	94	8	Rondella Pedana
41	2	Guida Nastro	95	1	Commutatore
42	2	Distanziatore in Gomma	96	2	Isolante Pedana
43	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	97	2	Bullone M6
44	1	Magnete	98	2	Bullone Isolante 1/4"
45	1	Morsetto Commutatore	99	5	Rondella a Stella #8
46	1	Cinghia Motore Trasmissione	100	1	Staffa Componenti Elettronici
47	1	Motore Trasmissione	101	1	Presa Corrente
48	2	Distanziatore Telaio	102	1	Cavo di Alimentazione per Regno Unito
49	1	Telaio	103	1	Staffa Filtro
50	1	Poggia Piedi Destro	104	1	Filtro
51	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio	105	1	Isolatore Motore
52	1	Piedino Posteriore Destro	106	2	Boccola Motore
53	1	Piedino Posteriore Sinistro	*	—	Manuale d'Istruzioni
54	1	Cappuccio Appoggia Piedi Destro			

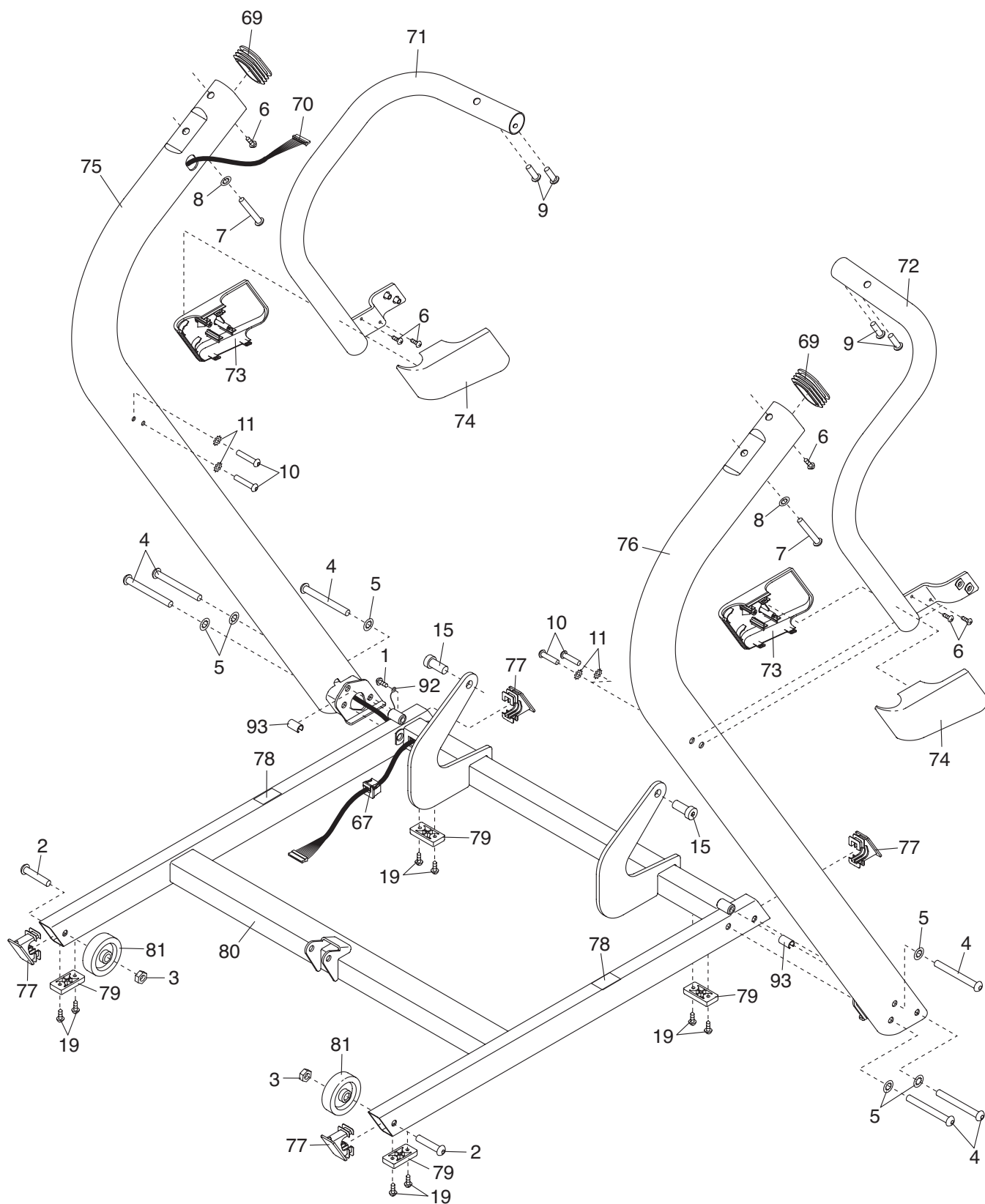
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

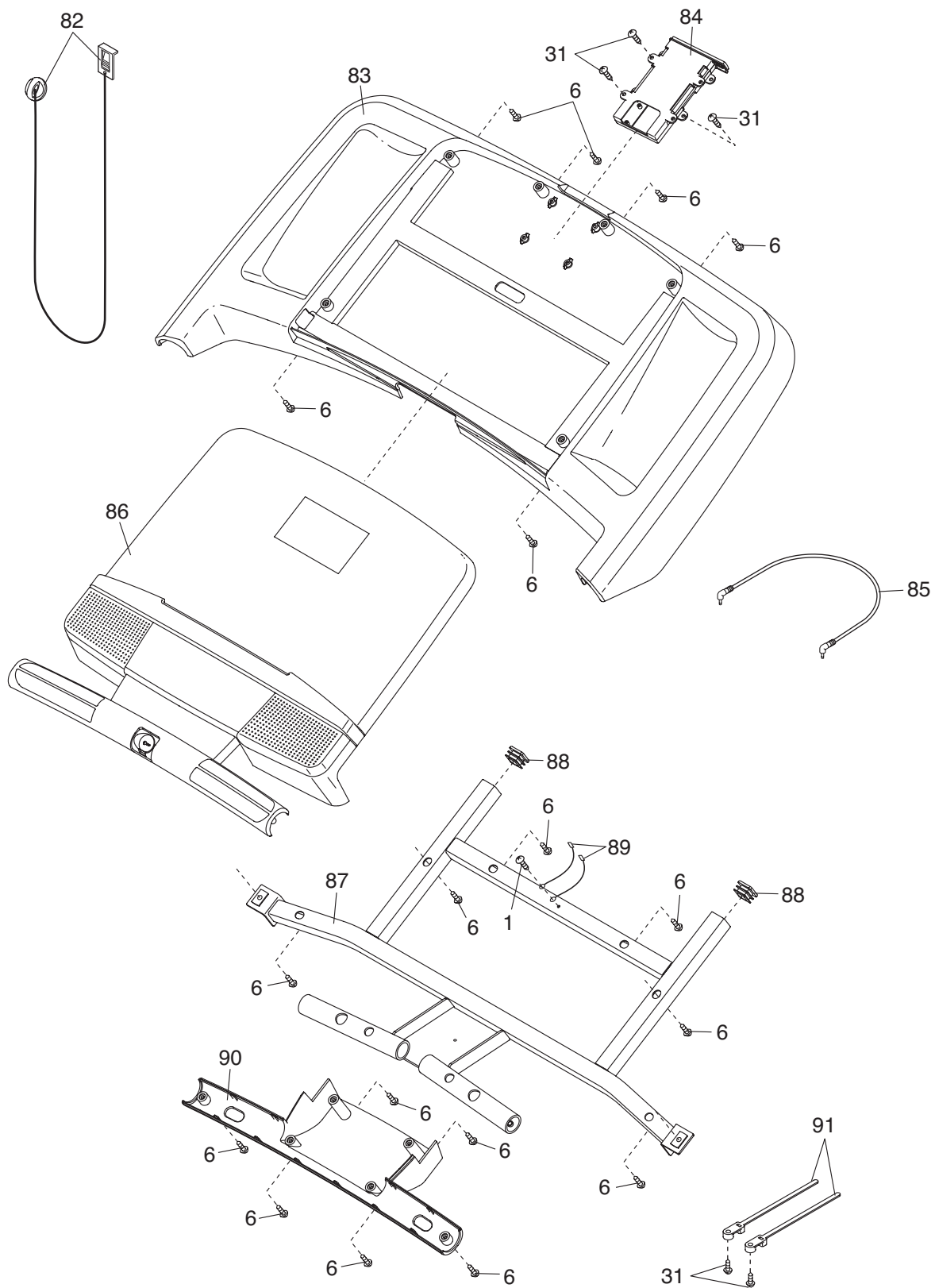
DISEGNO ESPLOSO A

N° del Modello NETL79711.0 R0711A









ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

